

## Warenkunde – Die Karotte

Je nach Sorte kann die Möhre - auch Karotte, Mohrrübe oder Gelbe Rübe genannt - kugelig, länglich oder walzenförmig sein. Das beliebte Wurzelgemüse Möhre ist meist orange. Aber auch eine gelbe, weiße oder violette Färbung der Möhre ist möglich.

### **Möhre - Herkunft:**

Die Stammpflanze der Möhre war eine in Süd-Ost- und Westasien beheimatete weiße Rübe. In Europa ist die Möhre seit dem 16. Jahrhundert bekannt und wurde erstmals in Holland gezüchtet. Die Möhre ist heute eine der wichtigsten Gemüsesorten weltweit.

### **Möhre - Einkauf/Saison:**

Das höchste Ernteaufkommen hat die Möhre von August bis Dezember. Die Wurzel ist aber das ganze Jahr über erhältlich. Eine frische Möhre hat eine kräftige Farbe, ist fest und knackig. Eine Möhre, die sich biegen lässt, anstatt zu brechen, ist nicht mehr frisch.

### **Möhre - Verwendung:**

Frische Möhre hat einen süßen, kräftigen Geschmack. Möhre schmeckt roh, zum Beispiel als Karottensalat, gekocht als Gemüsegericht oder gepresst als Karottensaft. Beliebte Gerichte mit Möhre sind Möhrensuppe und Möhrengemüse, aber auch süße Möhrenkuchen.

### **Möhre - Aufbewahrung:**

Ohne das Möhrengrün ist die Möhre im Gemüsefach des Kühlschranks mindestens zwei Wochen haltbar. Ungewaschen und noch mit Sand bedeckt, hält sich die Möhre im Keller bis zu sechs Monate. Außerdem können Sie Möhre sehr gut einfrieren. So hält die Möhre etwa ein Jahr.

### **Möhre - Ernährung:**

Die Möhre hat von allen Gemüsesorten den höchsten Gehalt an beta-Carotin (Provitamin A). Mit der Möhre verzehrtes Fett erhöht die Aufnahme des fettlöslichen Vitamins. Im Körper wird beta-Carotin aus der Möhre zum Teil in Vitamin A umgewandelt. Das Vitamin ist essenziell für das Immunsystem sowie Wachstum und Aufbau verschiedener Zellen und Gewebe wie Haut und Schleimhäute.